

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Basic Reina.i	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Reina.i	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mika	10:30 ~ 11:30 Waist Kaede	close	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Waist Kaede		12:00 ~ 13:00 Body Balance Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Waist Kaede	12:30 ~ 13:30 Basic Reina.i		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nobue.S	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Reina.i		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Reina.i	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Reina.i	14:30 ~ 15:30 Waist Kaede		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Waist Kaede		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kurumi.Y	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Reina.i		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Reina.i
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mika	19:30 ~ 20:30 Body Balance Atsuko.a		19:30 ~ 20:30 Waist Kaede	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	16:30 ~ 17:30 Basic Mika		close
	21:00 ~ 22:00 Waist Kaede	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Atsuko.a		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kurumi.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kurumi.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reina.i		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Basic Mika	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reina.i	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Reina.i	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mika	12:00 ~ 13:00 Body Balance Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Reina.i	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kurumi.Y	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Reina.i		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Reina.i	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Atsuko.a	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Reina.i	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Reina.i		13:30 ~ 14:30 Waist Kaede	
18:00 ~ 19:00 Basic Mika	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.i		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Atsuko.a	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.i	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mika		16:30 ~ 17:30 Waist Atsuko.a	close
19:30 ~ 20:30 Waist Kaede	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Reina.i		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika	19:30 ~ 20:30 Waist Kaede	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kurumi.Y		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.i	
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mika	21:00 ~ 22:00 Waist Kaede		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Atsuko.a	21:00 ~ 22:00 Basic Reina.i			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Reina.i	

🟢：体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/19 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Pre Basic	Waist	Waist		Pre Basic	Stretch & Conditioning	
Atsuko.a		Atsuko.a	Kaede	Kaede		Atsuko.a	Nobue.S	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		Waist	Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Basic	
Kaede		Kaede	Atsuko.a	Mika		Kurumi.Y	Nobue.S	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg		Back & Arm	Pre Basic	Waist		Body Balance	Pilates Barre	
Atsuko.a		Atsuko.a	Atsuko.a	Kaede		Atsuko.a	Atsuko.a	
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
			Body Balance	Shape up waist				
			mizuki.K	Mika				
			16:30 ~ 17:30					
			Shape up waist					
			mizuki.K					
			18:00 ~ 19:00					
			Waist					
			Kaede					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Release&Strength	Waist			Pilates Barre	Hip & Leg		
Atsuko.a	Reina.i	Kaede			Atsuko.a	Atsuko.a		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Waist	Basic						
Reina.i	Kaede	Mika						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio			Hip & Leg	Body Balance		
Reina.i	Reina.i	Mika			Kurumi.Y	Atsuko.a		

pilatesK 新百合ヶ丘店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
	Body Balance	Basic	Pre Basic		Waist	
	Atsuko.a	Mika	Atsuko.a		Kaede	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Pre Basic	Hip & Leg	Body Balance		Basic	
	Atsuko.a	Kurumi.Y	Atsuko.a		Mia	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Waist	Pilates Cardio	Waist		Pilates Cardio	
	Kaede	Mika	Kaede		Mika	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Waist	Pilates Barre				
	Kaede	Atsuko.a				
	16:30 ~ 17:30					
	Hip Punch					
	Mika					
	18:00 ~ 19:00					
	Back & Arm					
	Kurumi.Y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Waist			Hip Punch		
Atsuko.a	Kaede			Mika		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	Hip Punch		Body Balance			
Atsuko.a	Mika		Atsuko.a			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Basic		Basic			
Kaede	Mika		Mia			

👉 : 体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。